

令和8年 5月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	バナナ	ふりかけ御飯、こいのぼりハンバーグ、キャベツソテー、甘夏、オニオンスープ	米、油、パン粉、卵抜きマヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳	◎バナナ、甘夏、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、焼きのり、パセリ	かしわ餅(乳児クラスはた いやき)、緑茶、教育昆布
02 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、キャベツの昆布あえ、グレープフルーツ、すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	ワッフル、牛乳
03 日	牛乳	しょうゆラーメン、シュウマイ、チンゲン菜の中華和え、バナナ	ゆで中華めん、◎じゃがいも 乱切りカット 冷凍、◎油、ごま油、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎とろけるチーズ、◎ベーコン	バナナ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、◎パセリ	じゃがベーコンのチーズ焼き、牛乳
04 月	牛乳、野菜スティック	御飯、擬製豆腐、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ、あおさ汁	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、◎にんじん、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、あおのり	マカロニきな粉、牛乳
05 火	ブチダノン	御飯、白身魚のフライ、フレンチサラダ、キウイフルーツ、野菜スープ	米、◎パイ皮、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎卵抜きウインナー、ツナ油漬缶、◎ブチダノン	キウイフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ウインナーパイ、牛乳
06 水	牛乳、きらず揚げ	ブティボワン、鶏肉団子のケチャップ煮、コロコロサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	◎じゃがいも ハーフ 冷凍、ロールパン、◎上新粉、油、小麦粉、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、チーズ	にんじん、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、オクラ、ピーマン、コーン(冷凍)、◎あおのり	芋もち、牛乳
07 木	牛乳	ベーコンとアスパラのスパゲティー、お魚ナゲット、キャベツとツナのサラダ、バナナ、わかめスープ	スパゲティー、◎お好み焼き粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、◎ヤクルト、魚ナゲット、ベーコン、◎豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、◎干しえび、◎かつお節	バナナ、◎そらめ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、◎キャベツ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、にんにく、カットわかめ、パセリ、◎あおのり	お好み焼き、ヤクルト、塩ゆでそら豆
08 金	バナナ	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、ヨーグルト、じゃがいものスープ	米、◎食パン、じゃがいも、◎マーガリン、◎グラニュー糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	◎バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、キャベツ	シュガートースト、牛乳、教育昆布
09 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、大根のゆかり和え、パイナップル缶、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、白みそ、バター	パイナップル缶、だいこん、きゅうり、はくさい、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリー、パセリ	今川焼、牛乳
10 日	牛乳	ベーグル、タンドリーチキン、イタリアンサラダ、りんご、コーンポタージュ	ベーグル、◎焼きおにぎり、フレンチドレッシング(乳化型)、油	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ウインナー	りんご、クリームコーン缶、むきたまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんにく	焼きおにぎり、麦茶
11 月	牛乳、野菜スティック	御飯、あじの塩焼き、ひじきの五目煮(非常食)、メロン、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、しらす、◎メープルシロップ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎バター、だいたず水 煮缶詰、油揚げ、ちくわ	メロン、◎にんじん、むきたまねぎ、ひじき、さやえんどう	ホットケーキ、牛乳
12 火	ブチダノン	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、もも缶、にらともやしのスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ブチダノン	もも缶、きゅうり、にんじん、根切りもやし、ねぎ、むきたまねぎ、にら、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
13 水	牛乳、きらず揚げ	古代米ロール、コーンのオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、マカロニスープ	ロールパン、◎米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、卵、牛乳、チーズ、バター	オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、◎グリーンピース、黄ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、◎こんぶ(だし用)	グリーンピース御飯、麦茶
14 木	牛乳	御飯、車麩フライ、野菜のごま酢あえ、選べる果物(バナナ・りんご)、若竹汁	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎たこボール、ごま	バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
15 金	バナナ	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、パイナップル缶、けんちん汁(非常食)	焼きそばめん、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ささみ、油揚げ	◎バナナ、パイナップル缶、ごまつな、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、あおのり	あかちゃんのおしりパン、牛乳、教育昆布
16 土	牛乳	御飯、鶏の西京焼き、キャベツの昆布あえ、グレープフルーツ、すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	ワッフル、牛乳
17 日	牛乳	御飯、たららの甘辛揚げ、白菜のなめたけあえ、キウイフルーツ、みそ汁(あげ・おくら)	米、◎さつま芋、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たらら、◎スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、なめたけ、オクラ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
18 月	牛乳、野菜スティック	ふりかけ御飯、擬製豆腐、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ、あおさ汁	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、ブロッコリー、◎にんじん、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、あおのり	マカロニきな粉、牛乳
19 火	ブチダノン	御飯、白身魚のフライ、フレンチサラダ、キウイフルーツ、野菜スープ	米、◎パイ皮、油、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎卵抜きウインナー、ツナ油漬缶、◎ブチダノン	キウイフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ウインナーパイ、牛乳
20 水	牛乳、きらず揚げ	食パン(ジャム付き)、鶏肉団子のケチャップ煮、コロコロサラダ、スティックチーズ、おくらスープ	食パン、◎じゃがいも ハーフ 冷凍、◎上新粉、油、小麦粉、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、チーズ	にんじん、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、いちごジャム、オクラ、ピーマン、コーン(冷凍)、◎あおのり	芋もち、牛乳
21 木	牛乳	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、ヨーグルト、じゃがいものスープ	米、◎お好み焼き粉、じゃがいも、◎油、フレンチドレッシング(分離型)、油	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、◎ヤクルト、豚肉(もも)、◎豚肉(肩ロース)、◎干しえび、◎かつお節	◎そらめ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、◎キャベツ、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、キャベツ、◎あおのり	お好み焼き、ヤクルト、塩ゆでそら豆
22 金	バナナ	ベーコンとアスパラのスパゲティー、お魚ナゲット、キャベツとツナのサラダ、バナナ、わかめスープ	スパゲティー、◎ケーキ、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、魚ナゲット、ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、◎バナナ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、にんにく、カットわかめ、パセリ	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
23 土	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、大根のゆかり和え、パイナップル缶、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、かじき、白みそ、バター	パイナップル缶、だいこん、きゅうり、はくさい、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリー、パセリ	今川焼、牛乳
24 日	牛乳	御飯、野菜の肉巻き、ほうれん草のごま和え(人参)、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、◎小麦粉、◎砂糖、◎黒砂糖、砂糖、◎油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ	黒糖蒸しパン、牛乳
25 月	牛乳、きらず揚げ	御飯、あじの塩焼き、ひじきの五目煮(非常食)、メロン、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、◎ホットケーキ粉、しらす、◎メープルシロップ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎バター、だいたず水 煮缶詰、油揚げ、ちくわ	メロン、むきたまねぎ、ひじき、さやえんどう	ホットケーキ、牛乳
26 火	ブチダノン	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、もも缶、にらともやしのスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ブチダノン	もも缶、きゅうり、にんじん、根切りもやし、ねぎ、むきたまねぎ、にら、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	三色ゼリー、カル鉄ウエハース、麦茶
27 水	牛乳、野菜スティック	古代米ロール、コーンのオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、マカロニスープ	ロールパン、◎米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、◎油	◎牛乳、卵、◎焼き豚、牛乳、チーズ、バター	オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、◎きゅうり、◎むきたまねぎ、◎にんじん、黄ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、◎ピーマン、◎あおのり	焼き豚チャーハン、麦茶
28 木	牛乳	御飯、鶏かつ、野菜のごま酢あえ、選べる果物(バナナ・りんご)、若竹汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎たこボール、卵、ごま	バナナ、りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわかめ	たこ焼き、牛乳
29 金	バナナ	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、パイナップル缶、けんちん汁(非常食)	焼きそばめん、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ささみ、油揚げ	◎バナナ、パイナップル缶、ごまつな、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、あおのり	あかちゃんのおしりパン、牛乳、教育昆布
30 土	牛乳	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、◎牛乳、さけ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、パセリ、カットわかめ	豆乳ドーナツ、牛乳
31 日	牛乳	なすミートスパゲティー、れんこんとハムのサラダ、スティックチーズ、きのこスープ	スパゲティー、◎米、油、マヨネーズ、小麦粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎ごま	れんこん、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんにく	甘みそ焼きおにぎり、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 510kcal	21.4g	17.3g	234mg	2.9mg	205μg	0.34mg	0.39mg	38mg
3歳未満児 433kcal	18.7g	16.0g	256mg	2.1mg	189μg	0.29mg	0.40mg	30mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



新しいクラスにも慣れ、おともだちと元気に遊ぶ姿がたくさんみられるようになりました。毎日「いただきます」「ごちそうさま」の元気な声が調理室に届いています。5月の食育目標は、「食事の前は手をよく洗いましょう」です。手洗いは、病気から自分の体を守る大切な習慣です。よく手を洗って、風邪をひかずに元気に過ごしましょう。太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。